

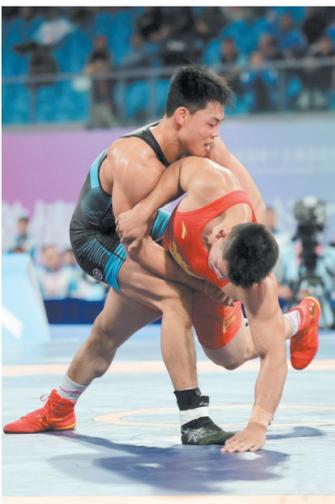
# 越级而战 全运摘金

## ——访营口籍全运会冠军郑世昌的教练朱振刚

本报记者 徐靖伟



辽宁队选手郑世昌在赛后庆祝夺冠。



郑世昌（左）在金牌赛中。

当决赛终场哨声响起，营口籍古典式摔跤选手郑世昌以5:1战胜河南选手，为辽宁体育代表团夺得一枚宝贵的金牌。此刻，守在电视机屏幕前的营口市体育运动学校摔跤教练朱振刚兴奋地跳了起来。时隔数日，面对记者，作为郑世昌的启蒙教练，朱振刚的喜悦之情依然溢于言表。

谈及爱徒，朱振刚教练戏称“小胖子”。2014年，在爱人朋友推介下，年仅10岁的郑世昌走进市体校校园。对这个喜欢体育运动的胖乎乎的孩子，朱振刚一开始没有抱多大企盼，以“带着玩玩”的心态招致麾下，没想到，一带就是五六年。更让朱振刚没想到的是，这个“小胖子”不仅能吃苦，而且非常自律。训练课结束后，郑世昌就自己偷摸加练，不到一年时间，减重成功。朱振刚看在眼里，爱在心头。自此开始悉心调教。郑世昌倍加珍惜来之不易的机会，更加吃苦耐劳，技战术水平突飞猛进。2019年，年仅15岁的郑世昌被征调入选辽宁省摔跤集训队。2020年，郑世昌夺得辽宁省古典式摔跤锦标赛82公

斤级冠军。2021年，在辽宁省古典式摔跤锦标赛82公斤级比赛中摘金。2023年，夺得辽宁省第十四届运动会古典式摔跤82公斤级冠军。2023年，郑世昌正式加入辽宁省摔跤队。

此前，郑世昌一直参加82公斤级比赛，此次全运会是跨级别参加87公斤级比赛，可谓压力不小。资格赛中，倍感压力的郑世昌仅名列第五。进入决胜轮，八分之一淘汰赛对阵江苏选手，靠双肩着地决胜。四分之一淘汰赛，对阵的是曾在资格赛中战胜自己的山东省选手，郑世昌靠着不服输的劲头和对手打满全场，以2:1惊险胜出。半决赛，面对的是世界锦标赛第五的山西省选手，“摔”出信心的郑世昌在上半场1:3落后的情况下，下半场连拿6分以7:3大比分反败为胜。

一直在电视机屏幕前关注爱徒的朱振刚，对决赛充满信心，尽管对手是资格赛排名第一的河南名将。13日下午，朱振刚带着队员早早端坐电视机前，见证了爱徒郑世昌干净利落地以5:1完胜对手，拿到全运会古典式

摔跤87公斤级冠军。赛后，爱徒发来视频。看到满脸伤痕的郑世昌，朱振刚兴奋之余又心疼不已。

国家体育总局举摔柔运动管理中心副主任李彬接受新华社记者专访时表示，本次比赛，年轻选手表现良好，辽宁队郑世昌正是其中的代表。李彬介绍说：“他今年21岁，一直在国青队集训，去年拿到亚洲U20古典式摔跤锦标赛82公斤级亚军和世界U20古典式摔跤锦标赛82公斤级第三名。能在全运会这样竞争激烈、压力巨大的赛场上，跨级别击败头号种子杨毅拿下冠军，确实非常难得。”

此次郑世昌在全运会赛场上的出色表现，不仅源于他日复一日的刻苦训练，更离不开营口市对体育后备人才的高度重视与系统化培养。他在赛场上展现的拼搏精神与竞技实力，为营口市体育事业书写了新的辉煌篇章。营口市体育运动学校将以此次佳绩为新起点，持续深化体教融合，完善科学训练体系与人才成长机制，将辽宁体育精神融入人才培养全过程，为营口市体育事业的高质量发展贡献力量。

## “人在自信的时候是很难被打败的”

19日，十五运会男子反曲弓团体决赛中，山东队凭借李梦麒、孙权、冯浩三人稳定、默契的发挥，力克天津队拿到金牌。收获第二金的李梦麒赛后说秘诀就是“自信”：“人在自信的时候是很难被打败的，你可能输，但没有败。”

自信的不止是李梦麒。决赛第二局，比赛紧张到令人窒息，全场观众鸦雀无声。山东队冯浩箭刚离弦，他就大喊一声“漂亮”，声音响彻全场。话音刚落，箭头稳稳扎在了黄心上，“10环！”

反曲弓比赛选手与靶子的距离有70米，箭需飞行1秒多钟才能到靶，如何能那么自信地提前喊出“漂亮”？如果最后不是10环，不等于“半场开香槟”、闹笑话了吗？带着疑惑，记者问一直拿着金牌端详的冯浩。

“就那一瞬间，零点几秒我就感觉到这个箭很好，就很有信心，所以会习惯性地喊出来。”冯浩带着笑容，自信地说道，“不光是我的，他俩的箭，飞出去我看空中箭的姿态，我就能八

九不离十地判断出是9环还是10环。”冯浩说，这种精准的判断还得益于长期的训练和磨合。

山东队教练靖相青说，队员们长期保持一天四练，每天要射出六七百支箭，训练时长通常在9个小时以上。此次全运会射箭项目一共6块金牌，山东队已揽获三金。对此，靖相青说：“我觉得没什么秘诀，就是坚持和热爱。”

“还有我觉得山东青训体系做得很好，有一帮人在默默地付出。今天看台上坐了很多，有些是我的师兄，有的是我的同事，他们很多都是基层的教练。没有他们，我们没有今天的成就。”靖相青说。

李梦麒还有“秘密”想分享：“我们仨练这个团体，每天训练完还会比赛8支或者10支箭，谁输了谁最后跑去拔箭。”

对于结果，这个240斤的“重量级”男孩腼腆了起来：“他们肯定是看我这个体型心疼我，我好像拔得最少。”

新华社



11月19日，获得冠军的浙江队选手陈好颖在颁奖仪式上。

19日，第十五届全国运动会决出29枚金牌。浙江队“小孩姐”陈好颖继前一天问鼎100米后，再夺200米金牌。陈梦颖领衔的山东队战胜孙颖莎所在的河北队，获得乒乓球女团冠军，不过两人并未交手。

田径女子200米决赛竞争激烈。在最后一个直道，16岁的陈好颖、湖北选手朱俊颖和前一天获得女子400米冠军的刘英兰几乎并驾齐驱。但刘英兰意外摔倒，陈好颖在最后时刻反超朱俊颖撞线，以23秒02的成绩封王。

“当时俊颖姐、兰姐（刘英兰）都在我附近，就想着自己还能再往上顶一顶。”陈好颖赛后说，其实100米比赛一直没休息好，200米的目标是“保五争三”。

备受关注的女子100米栏决赛中，首次闯入决赛的刘景扬跑出12秒81夺冠，同时刷新个人最好成绩。四川队吴艳妮和福建队林雨薇分获二、三名，两人都创造了本赛季个人最好成绩。

继上届全运会后再度摘银的吴艳妮赛后直言难过：“12秒八几对我来说强度不是很大，以前我也跑过。今天没有拿下这个冠军，对我来说是遗憾的。接受自己的失败继续努力吧。”

乒乓球女团决赛在山东队和河北队之间展开。此前外界普遍猜测孙颖莎与陈梦将上演“巅峰对决”，但两队的排兵布阵并未让两人相遇。

两队在前两盘战成2:2平。河北队何卓佳与山东队范思琦的较量将决定冠军归属。小将范思琦在先输两局的情况下连扳三局，帮助山东队拿下金牌。

“特别感动范思琦的第五场（表

现），给我们带来太多惊喜。对我来说，这可能是我职业生涯最后一次全运会，而范思琦给我的团体比赛画上了一个圆满句号。”陈梦说。

在澳门威尼斯人综艺馆打响的女排决赛中，拥有梦幻阵容的江苏队3:0轻松夺冠。亚军山东队也创造了球队全运会最好成绩。铜牌被福建队收入囊中。

射击飞碟项目中，首次亮相全运会的重庆队范馨月以“初生牛犊不怕虎”的姿态夺得女子多向金牌；巴黎奥运会亚军齐迎因为“真心热爱就要做到最好”，为山东队斩获男子多向金牌。

霹雳舞男子组冠军被湖北队王瑞苗获得，成都世运会冠军开梓祥和上海队商小宇分获二、三名。

山东队包揽了射箭项目男、女反曲弓团体金牌，山东队李梦麒个人赛后再收一金，加冕射箭“双金王”。

网球赛场当日产生两枚金牌，江苏队唐盛/孙茂、四川队王雅繁/蒋欣玟分获男、女双打金牌。但当天更令人关注的是男、女单打决赛门票的归属。浙江队名将吴易昺鏖战2小时47分钟，2:1逆转香港新星黄泽林，与北京队高峻程一道闯入男单决赛；安徽队朱琳“爆冷”击败头号种子、广东队王欣瑜，携手北京队高馨好晋级女单决赛。

新华社

『小孩姐』再夺金

『老对手』没碰面

## 这记“抱拳礼”藏着武术散打的魂

十五运会武术散打项目最后一项决赛的终场提示音响起，在观众的欢呼声中，双方胜负已定。裁判宣布赛果后，刚刚还在场上激烈对抗的两位运动员，向对方行了一个标准的“抱拳礼”，此刻没有输赢的对立，只有对彼此的敬意。

武术散打，这项与“拳打脚踢”分不开的竞技运动，事实上有着“刚中带柔”的一面。在武术散打的竞赛规则里，对礼节环节有明确要求，向对手、观众、教练行“抱拳礼”必不可少。这不仅是对对手的尊重，更是跨越千年的中国武术精神与现代竞技赛场的“对话”。

“右手是拳，左手是掌，这是武术里最基本的手型，合在一起就是‘文武兼济’。”在十五运会武术散打比赛技术官员蔡仲林的讲述里，“抱拳礼”的每一处细节都藏

着中国传统文化的密码。“你再看，掌的大拇指是扣着的，这是在提醒武者不自大。”蔡仲林边说边抬起手示范，“两个手抱拳成弧形，合在一起叫作‘五湖四海一家亲’，习武之人要互相尊重、团结奋进。”

这项被视为集武术攻防技术大成的体育项目，藏着中国武术“以德为先”的魂。“武术散打正走出国门，我们努力推广的不仅是武术的技巧，更是中国的传统文化和精神内涵。”蔡仲林说。

“12岁的时候，家里怕我太调皮把我送去学散打。”男子90公斤级项目金牌得主王少华回忆道，懵懵懂懂地行了第一次“抱拳礼”后，教练对他说，从此就是学散打的人。当27岁的王少华在决赛中以2:0战胜对手后，他郑重地向对手和观众抱拳，这个熟悉的动作背后，是多

年的拼搏与坚守。

从2023年广东省青少年武术散打锦标赛，到2024年全国武术散打锦标赛、中俄武术散打对抗赛，再到本届全运会，湛江近年来在“一招一式”中成为推广武术散打的一方热土。湛江市体育运动学校、湛江市少林学校的散打训练场上，少年们的汗水浸润拳套，行完“抱拳礼”后，铿锵呐喊与有力招式交织。

晚上10点，观众们陆续走出湛江奥体中心体育馆。一位7岁的小朋友在家长展示在赛场上看到的招式。“之前为了强身健体，送他学过两三个月的散打。今天在现场看完比赛，他特别兴奋，我们决定让他继续学散打。”孩子家长说。

武术之魂，代代传承。

新华社



早安营口



营天下APP



营报新浪官方微博

# 营口日报

讲述营口故事，传递营口声音

## 《营口日报》2026年度征订开启

征订热线：0417-3327777，13941757997（同微信）

订报地址：营口新闻传媒中心一楼媒体公司前台

2026年，让《营口日报》继续陪伴您，无论是关注城市发展、解决生活难题，还是留存家乡记忆，它都是您值得信赖的选择。

权威资讯“零距离”  
民生新闻“全覆盖”  
文化情怀“常相伴”

# 456元

全年读懂营口!

《营口日报》456元/年，“纸质+电子”双端权益，纸质报方便翻阅留存，电子报支持随时查看，满足您不同阅读习惯。a

新闻热线：96581